

**Серия “Организация”**

**Инструктивное письмо**

**РУКОВОДСТВО ПО СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ**

От 10.03.20

В папку штатного сотрудника компании.

Содержание:

[Введение: почему профилактика важна](#_30j0zll)

[Как справляться с болезнью или ее симптомами](#_1fob9te)

[Общее состояние здоровья](#_3znysh7)

[Личная гигиена](#_2et92p0)

[Уборка и дезинфекция](#_tyjcwt)

[Средства для дезинфекции](#_3dy6vkm)

[Что нужно дезинфицировать](#_1t3h5sf)

[Изоляция](#_4d34og8)

[Вспышка заболеваний](#_2s8eyo1)

[Следование местным предписаниям и правилам](#_17dp8vu)

[Контакт с людьми во время вспышки инфекционного заболевания](#_3rdcrjn)

[Маски для лица](#_26in1rg)

[Как надевать маску для лица](#_lnxbz9)

[Дополнительные меры предосторожности дома и на работе](#_35nkun2)

[Резюме](#_1ksv4uv)

[Собственник компании ВБА](#_z337ya)

[Дополнительные данные от Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ)](#_1y810tw)

[Глоссарий](#_2xcytpi)

## Введение: почему профилактика важна

Считается, что некоторые заболевания вызываются вредоносными бактериями1 или вирусами2, обычно называемыми микробами. Некоторые инфекции, вызываемые микробами, могут быть незначительными, как, например, обычная простуда, но другие могут быть серьезными или даже опасными для жизни, как, например, грипп, пищевое отравление3 или стрептококковое воспаление горла4. Микробы могут передаваться от человека к человеку, например во время кашля, чихания или рукопожатия. Микробы также могут передаваться при прикосновении к тому, чего касался инфицированный человек, например к столешнице или домашнему животному. Другой способ распространения микробов — через употребление зараженной еды или напитков. Микробы также могут передаваться при контакте с насекомыми или другими животными, которые переносят инфекцию. Широко известно, что заболевания могут распространяться. Однако, что может быть не так широко известно, так это то, что инфекция может передаваться в инкубационный период5, то есть прежде, чем у человека начинают появляться симптомы6 и он поймет, что заболел.

1Бактерии — очень маленькие организмы, состоящие из одной клетки, которые можно увидеть только в микроскоп. Бактерии живут практически везде, в том числе в человеческом теле и на его поверхности. Некоторые бактерии полезны, например те, что помогают человеку переваривать пищу. Другие могут оказывать вредное воздействие, например вызывать кариес или болезни.

2Вирус — инфекционный источник болезни в теле, который настолько мал, что его не видно в обычный микроскоп. Вирусы могут вызвать у человека обычную простуду или более серьезное заболевание.

3Пищевое отравление — заболевание, вызванное приемом пищи, зараженной болезнетворными бактериями.

4Стрептококковое воспаление горла — инфекция горла, вызываемая бактерией, которая называется стрептококк. Стрептококковое воспаление горла вызывает боль в горле, жар и слабость.

5Инкубационный (инкубационный период) — фаза в развитии болезни между заражением человека и появлением первых симптомов заболевания.

6Симптом — изменение в теле, указывающее на то, что у человека есть заболевание.

## Как справляться с болезнью или ее симптомами

Если вы заболеваете или у вас есть симптомы, указывающие на то, что вы, возможно, больны, избегайте контактов с другими людьми и при необходимости обратитесь за должной медицинской помощью. Чтобы снизить опасность распространения болезни, меры предосторожности должны соблюдаться всегда. Следование основным указаниям, приведенным в этом инструктивном письме, может предотвратить появление заболевания.

## Общее состояние здоровья

Ваше тело естественным образом борется с микробами и воздействием вредных веществ из окружающей среды.

Следующие меры предосторожности помогают обеспечить дополнительную защиту тела от болезней:

1. Хорошо высыпайтесь.
2. Кушайте регулярно, принимая питательную пищу.
3. Регулярно делайте физические упражнения.
4. Регулярно проветривайте помещения.
5. Принимайте витамины.

## Личная гигиена

Поддержание личной гигиены7 — это эффективный способ предотвратить передачу микробов и распространение инфекционных8 заболеваний.

1. Мойте руки. Мытье рук — один из самых эффективных способов предотвращения распространения микробов. Мойте руки регулярно, особенно после следующих действий:
   1. когда вы сморкаетесь, кашляете или чихаете,
   2. пользуетесь туалетом,
   3. до, во время и после приготовления пищи,
   4. до и после приема пищи,
   5. до и после того, как вы ухаживали за больным человеком,
   6. до и после обработки пореза или раны,
   7. после того, как вы имели дело с мусором,
   8. после того, как вы трогали животное, его корм или экскременты.

7Гигиена — действия, направленные на поддержание чистоты и здоровья.

8Инфекционный — заразный, способный передаваться от одного человека к другому.

1. Мойте руки горячей водой с мылом9. Тщательно потрите руки по меньшей мере 20 секунд, затем ополосните их и высушите чистым полотенцем или позвольте им высохнуть на воздухе. Чтобы закрыть кран, воспользуйтесь полотенцем или салфеткой.
2. Используйте дезинфицирующие средства10 для рук. Дезинфицирующие средства для рук можно использовать, однако они — не замена мытью рук. Они используются в дополнение к мытью рук или тогда, когда мыло и вода недоступны. Используйте дезинфицирующие средства для рук, содержащие как минимум 60% спирта.
3. Ограничьте совместное использование предметов личного пользования. Чтобы избежать распространения микробов, не используйте совместно с другими столовые приборы, стаканы, чашки или другую посуду. Также не используйте совместно с другими полотенца, постельное белье, расчески, щетки, бритвы и другие личные вещи.
4. Избегайте контакта рук с лицом. Ваша кожа является барьером для микробов, однако ваши глаза, нос и рот более уязвимы. Тщательно мойте руки, прежде чем трогать лицо, есть или пить.
5. Избегайте больных людей. Избегайте контакта с больными людьми и настаивайте, чтобы они изолировали11 себя от других, пока не поправятся и пока их симптомы не исчезнут.
6. Пока вы больны, избегайте контакта с домашними и другими животными. Если больной человек погладит, например, свою кошку или собаку, он может оставить на шерсти животного микробы, которые позже могут быть переданы другим людям, которые погладят это животное.

9Мыло — вещество, используемое для мытья или очистки. Оно может быть твердым или жидким и должно быть изготовлено из органических веществ. При смешивании с водой оно образует раствор, который вбирает в себя все нежелательные вещества, что позволяет их смыть и таким образом очистить что-либо.

10Дезинфицирующее средство — жидкое химическое вещество, которое убивает бактерии и другие микроорганизмы.

11Изолировать — полностью отделять больного человека от остальных людей, чтобы болезнь не распространялась.

## Уборка и дезинфекция

Для предотвращения распространения заразных12 болезней важно соблюдать правила гигиены. В местах, где бывает много людей, уборку и дезинфекцию нужно проводить часто. Грязь можно увидеть и вытереть. Но, хотя уборка и позволяет очистить помещения от грязи или мусора, одна лишь уборка не устраняет всех микробов, которые могут находиться на поверхностях. Дезинфекция позволяет уничтожить то, что нельзя увидеть, — микроскопические болезнетворные организмы, такие как бактерии и вирусы. Так что после того, как поверхность была очищена, для поддержания гигиены важно продезинфицировать все поверхности, к которым часто прикасаются.

### Средства для дезинфекции

1. Чтобы продезинфицировать поверхность, используйте стандартное дезинфицирующее средство, такое как перекись водорода13. Концентрация может быть от 3 (обычная концентрация для домашнего использования) до 7,9 %.
2. Другое эффективное дезинфицирующее средство — это этиловый спирт14 или медицинский спирт для наружного применения. Используйте средства, содержащие не менее 70 % спирта. Не используйте средства, содержание спирта в которых превышает 90 %, поскольку они испаряются прежде, чем успевают уничтожить вирусы.
3. Применяя дезинфицирующие средства, всегда читайте инструкции производителя и следуйте этим инструкциям, в том числе относится Заразный — способный передаваться от одного человека к другому, особенно через физический контакт или по воздуху.

12Заразный — способный передаваться от одного человека к другому, особенно через физический контакт или по воздуху.

13Перекись водорода — водный раствор химического соединения, который используют для уничтожения болезнетворных микроорганизмов, а также как отбеливатель, для осветления или обесцвечивания.

14Этиловый спирт — разновидность спирта. Это бесцветная жидкость с резким запахом, которая имеет множество применений, включая уничтожение бактерий и некоторых вирусов. тельно того, сколько времени средство должно оставаться на дезинфицируемой поверхности.

### Что нужно дезинфицировать

1. Дома и на работе очищайте и дезинфицируйте поверхности, к которым часто прикасаются разные люди, и места, где бывает много людей, несколько раз в день, в зависимости от частоты использования:
   1. Места, отведенные для детей.
   2. Дверные ручки.
   3. Лестничные перила.
   4. Поверхности стоек.
   5. Телефоны.
   6. Поверхности столов.
   7. Столы.
   8. Подлокотники кресел.
   9. Любые другие поверхности, к которым часто прикасаются разные люди.
2. Дезинфицируйте вашу ванную (или ванные):
   1. Дверные ручки.
   2. Раковины и области вокруг них.
   3. Душевые кабины.
   4. Унитазы.
3. Если вы пользуетесь автомобилем, дезинфицируйте его поверхности:
   1. Рулевое колесо.
   2. Дверные ручки.
   3. Любые другие поверхности, к которым часто прикасаются.

## Изоляция

Изоляция означает отделение себя от других людей, чтобы предотвратить передачу микробов другим. Если вы больны или подозреваете, что больны инфекционным заболеванием, ограничьте контакты с другими людьми. Не ходите на работу и не бывайте среди других людей, если вы можете избежать этого. Дома вы можете принять меры, чтобы свести к минимуму риск для других, если живете вместе с другими людьми:

1. Спите в отдельном помещении.
2. Не посещайте места общего пользования в доме.
3. Избегайте контактов с домашними животными.
4. Ваше белье должно стираться отдельно от белья других людей.
5. Используйте одноразовую посуду и столовые приборы или по крайней мере не позволяйте другим мыть вашу посуду.

## Вспышка заболеваний

В редких случаях, когда в вашей области вспыхивает инфекционное заболевание, следует принять дополнительные меры предосторожности там, где вы живете и работаете.

### Следование местным предписаниям и правилам

Если власти издают местные предписания, предостережения или процедуры, чтобы предотвратить распространение инфекционного заболевания, следуйте им, пока они остаются в силе.

### Контакт с людьми во время вспышки инфекционного заболевания

Избегайте физического контакта с другими людьми, включая рукопожатия.

### Маски для лица

Хирургические маски для лица могут помочь ограничить распространение микробов, которое может произойти, когда больной человек говорит, кашляет или чихает. Если больные люди будут носить такие маски, это может помочь предотвратить распространение болезни. Носите маску, если вы больны или подозреваете, что больны инфекционным заболеванием. Маску для лица также нужно носить в том случае, когда есть вероятность контакта с зараженными людьми. Маски нужно менять как минимум раз в день или как только они становятся влажными. Хирургические маски для лица обычно можно купить в местных аптеках и интернет-магазинах.

#### Как надевать маску для лица

1. Прежде чем надевать маску для лица, вымойте руки водой с мылом.
2. Осмотрите маску, чтобы убедиться, что не заметно никаких дыр, которые сделали бы ее неэффективной.
3. Определите, какая сторона маски является наружной. Цветная сторона маски — это наружная сторона.
4. Выясните, какая сторона маски должна быть вверху. Если у маски есть жесткая вставка по краю, которую можно согнуть, значит, она предназначена для того, чтобы принять форму вашего носа, и это — верх маски.
5. Если у маски есть резинки, надеваемые на голову, то держите маску у лица, пока вы их растягиваете, чтобы закрепить маску.
6. Потяните маску за нижний край и прикройте рот и подбородок.

## Дополнительные меры предосторожности дома и на работе

1. Дома и на работе очищайте и дезинфицируйте все поверхности, к которым часто прикасаются разные люди, и места, где бывает много людей, чаще, чем обычно:
   1. Места, отведенные для детей.
   2. Дверные ручки.
   3. Лестничные перила.
   4. Поверхности стоек.
   5. Телефоны.
   6. Поверхности столов.
   7. Столы.
   8. Подлокотники кресел.
   9. Любые другие поверхности, к которым часто прикасаются разные люди.
2. Дезинфицируйте ванную, кухню и автомобиль чаще, чем обычно.
3. Найдите указания о любом конкретном дезинфицирующем средстве, которое нужно применять при вспышке данного заболевания. Вам, возможно, потребуется использовать средство, убивающее определенный тип бактерий или вирусов.
4. Проветривайте как можно чаще помещения.

## Резюме

Следуя указаниям и мерам предосторожности, описанным в этом инструктивном письме, вы снизите вероятность заболевания, будете способствовать предотвращению распространения заболеваний и поддерживать здоровое окружение.

## 

## 

## Собственник компании ВБА

Мороз Геннадий

## 

**Приложение 1**

## Дополнительные данные от Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ)

Основные защитные меры против нового коронавируса (COVID-19)15. Большинство людей, которые заражаются, испытывают легкое заболевание и выздоравливают, но оно может быть более серьезным для других. Позаботьтесь о своем здоровье и защитите других, выполнив следующие действия:

**Часто мойте руки**

Регулярно и тщательно очищайте руки спиртовой салфеткой для рук или мойте их водой с мылом.

**Почему?** Мытье рук с мылом и водой или использование спиртосодержащего средства для мытья рук убивает вирусы, которые могут быть на ваших руках.

**Поддерживайте социальное дистанцирование**

Соблюдайте дистанцию не менее 1 метра между вами и всеми людьми, а особенно, кто кашляет или чихает.

**Почему?** Когда кто-то кашляет или чихает, они распыляют небольшие капли жидкости из носа или рта, которые могут содержать вирус. Если вы находитесь слишком близко, вы можете вдыхать капли, включая вирус COVID-19, если у кашляющего человека есть заболевание.

**Избегайте прикосновения к глазам, носу и рту**

**Почему?** Руки касаются многих поверхностей и могут подхватить вирусы. После заражения руки могут переносить вирус на глаза, нос или рот. Оттуда вирус может проникнуть в ваше тело, и вы заболеете.

**Практикуйте гигиену дыхания**

Убедитесь, что вы и окружающие вас люди соблюдаете правила гигиены дыхания. Это означает закрывать рот и нос согнутым локтем или тканью, когда вы кашляете или чихаете. Затем немедленно утилизируйте использованную ткань.

**Почему?** Капельки, вылетающие изо рта - распространяют вирус. Соблюдая правила гигиены дыхания, вы защищаете окружающих вас людей от таких вирусов как простуда, грипп и COVID-19.

**Если у вас жар, кашель и затрудненное дыхание, обратитесь за медицинской помощью заранее.**

Оставайтесь дома, если вы плохо себя чувствуете. Если у вас жар, кашель и затрудненное дыхание, обратитесь за медицинской помощью и позвоните заранее. Следуйте указаниям местного органа здравоохранения.

**Почему?** Национальные и местные органы власти будут располагать самой свежей информацией о ситуации в вашем регионе. Предварительный вызов позволит вашему поставщику медицинских услуг быстро направить вас в нужное медицинское учреждение. Это также защитит вас и поможет предотвратить распространение вирусов и других инфекций.

## 

**Приложение 2**

## Глоссарий

**Бактерии** — очень маленькие организмы, состоящие из одной клетки, которые можно увидеть только в микроскоп. Бактерии живут практически везде, в том числе в человеческом теле и на его поверхности. Некоторые бактерии полезны, например те, что помогают человеку переваривать пищу. Другие могут оказывать вредное воздействие, например вызывать кариес или болезни.

**Вирус** — инфекционный источник болезни в теле, который настолько мал, что его не видно в обычный микроскоп. Вирусы могут вызвать у человека обычную простуду или более серьезное заболевание.

**Гигиена** — действия, направленные на поддержание чистоты и здоровья.

Дезинфицирующее средство — жидкое химическое вещество, которое убивает бактерии и другие микроорганизмы.

**Заразный** — способный передаваться от одного человека к другому, особенно через физический контакт или по воздуху.

**Изолировать** — полностью отделять больного человека от остальных людей, чтобы болезнь не распространялась.

**Инкубационный** (инкубационный период) — фаза в развитии болезни между заражением человека и появлением первых симптомов заболевания.

**Инфекционный** — заразный, способный передаваться от одного человека к другому.

**Мыло** — вещество, используемое для мытья или очистки. Оно может быть твердым или жидким и должно быть изготовлено из органических веществ. При смешивании с водой оно образует раствор, который вбирает в себя все нежелательные вещества, что позволяет их смыть и таким образом очистить что-либо.

**Перекись водорода** — водный раствор химического соединения, который используют для уничтожения болезнетворных микроорганизмов, а также как отбеливатель, для осветления или обесцвечивания.

**Пищевое отравление** — заболевание, вызванное приемом пищи, зараженной болезнетворными бактериями.

**Симптом** — изменение в теле, указывающее на то, что у человека есть заболевание.

**Стрептококковое воспаление горла** — инфекция горла, вызываемая бактерией, которая называется стрептококк. Стрептококковое воспаление горла вызывает боль в горле, жар и слабость.

**Этиловый спирт** — разновидность спирта. Это бесцветная жидкость с резким запахом, которая имеет множество применений, включая уничтожение бактерий и некоторых вирусов.